

# Les effets de l'alcool sur l'organisme

A person in a dark suit and red tie is shown from the chest up, holding a glass of red wine. The background is a soft, out-of-focus gradient of purple and pink. The title text is written in a large, bold, yellow 3D font with a purple shadow, curving across the upper portion of the image.

## • A Les effets sur l'organisme

### a Les effets immédiats de l'alcool

Les indications ci-dessous à propos des effets de l'alcool s'appliquent aux adultes. Mais chez les jeunes, on doit s'attendre à des altérations à des taux nettement moins élevés.

0,2 à 0,5 pour mille :

**Légère diminution de l'acuité visuelle et auditive  
Relâchement de l'attention, de la concentration et  
augmentation du temps de réaction  
L'esprit critique et la capacité de jugement sont  
altérés et la propension à prendre des risques  
augmente**

**dès 0,5 pour mille :**

problème de vision nocturne

troubles de l'équilibre

problèmes de concentration, modification nette du temps de réaction

la désinhibition et la surestimation de soi augmentent

**dès 0,8 pour mille :**

réduction accrue de l'acuité visuelle, la perception des objets et la vision spatiale sont altérées, le champ visuel se rétrécit ( vision tubulaire)

troubles croissants de l'équilibre

difficultés de concentration marquées, net allongement du temps de réaction

surestimation croissante de soi, euphorie, désinhibition croissante

**1,0 à 2,0 pour mille : stade de l'ivresse**

**déterioration de la vision spatiale et de l'adaptation aux passages de la clarté à l'obscurité**

**troubles importants de l'équilibre**

**déficits d'attention et de concentration, temps de réaction**

**considérablement perturbé, confusion, troubles du langage,**

**troubles de l'orientation**

**importante surestimation de soi du fait de la désinhibition et de la perte de l'esprit critique**

**2,0 à 3,0 pour mille : stade de la torpeur**

**troubles marqués de l'équilibre et de la concentration, capacité de réaction pratiquement inexistante**

**relâchement musculaire**

**troubles de la mémoire et de la concentration, confusion**

**vomissements**



**3,0 à 5,0 pour mille** : stade du coma  
à partir de 3,0 pour mille : perte de connaissance, amnésie, respiration faible, baisse de la température, perte des réflexes  
à partir de 4,0 pour mille : paralysies, coma avec perte des réflexes, mictions involontaires, arrêt respiratoire et mort

## **b Les effets de la consommation excessive chronique d'alcool**

**La consommation excessive chronique d'alcool est la cause ou une des causes des maladies suivantes :**

tumeurs malignes ( cancers)

bouche, gorge et œsophage  
larynx  
pancréas  
foie  
glande mammaire

système cardiovasculaire

cardiomyopathie  
hypertension

système digestif

gastrites  
pancréatite  
stéatose  
hépatite alcoolique  
cirrhose du foie

système immunitaire

risque infectieux accru  
( maladies bactériennes ou virales)

système nerveux

polyneuropathie alcoolique  
démence alcoolique et atrophie du cerveau  
encéphalopathie de Wernicke  
syndrome de Korsakov  
myopathie alcoolique

conséquences psychiatriques

alcoolodépendance  
syndrome de sevrage alcoolique  
délire alcoolique ( delirium tremens)  
hallucinations alcooliques

conséquences pour les descendants

syndrome d'alcoolisation foetale  
effets foëtaux alcooliques

## **B Les conséquences sociales**

**A répétition, une consommation excessive d'alcool a des effets négatifs sur les relations dans le ménage et la famille, le travail, le groupe d'amis et peut entraîner une rupture des liens tant familiaux que professionnels et sociaux.**

### **a La famille**

**Dans une famille, quand une personne a tendance à s'alcooliser régulièrement, cela devient une source de stress pour son entourage, et/ou d'inquiétude et / ou d'anxiété, car les divers membres en viennent à anticiper et à appréhender les dangers liés à sa sécurité physique ( et celle des autres membres de la famille aussi) et/ou les dangers de « dérapages relationnels »**

**Le tableau ci-dessous reprend les réponses données par de jeunes adultes dont les parents ont des problèmes d'alcool et les membres d'un groupe témoin**

	Enfants de l'alcool (%)	Témoins (%)
<i>Choses ne se passant pas comme prévu.</i>	50,3	25,0
<i>Manque de vie sociale de la famille</i>	67,9	38,8
<i>Nombreux déménagements</i>	27,3	18,8
<i>Etre souvent livré à soi-même</i>	47,3	25,0
<i>Etre obligé de participer aux disputes des parents</i>	44,8	9-8,8
<i>Etre tiraillé entre les parents</i>	51,5	20,0
<i>Craindre qu'un parent ne se retrouve au chômage</i>	24,4	3,8
<i>Craindre de devoir se passer du soutien des parents</i>	24,4	6,3
<i>Ne pas révéler certaines choses à un parent pour protéger l'autre</i>	33,9	10,0
<i>Mettre un parent au lit</i>	28,5	1,3
<i>Devoir prendre soin d'un parent</i>	27,3	7,5
<i>Devoir se comporter comme un enfant plus âgé</i>	61,8	21,3




## **b La sécurité routière**

*Essayons de relier les effets de l'alcool aux problèmes qu'ils peuvent causer sur la route*

### *Limitations et incapacités dus à l'alcool*

### *Problèmes et comportements dangereux sur la route*

vision tubulaire	1	a Une voiture freine, le conducteur du véhicule suivant l'emboutit
mauvaise évaluation des distances	2	b usage exagéré et inapproprié du klaxon
Problèmes de perception de la couleur rouge	3	c collision à l'entrée ou à la sortie d'une place de stationnement
Difficultés d'adaptation des yeux aux changements de luminosité	4	d manœuvre de dépassement impliquant une forte accélération
Problèmes de coordination et d'équilibre	5	e conduite de nuit sans phares ou éclairage suffisant
Baisse de l'attention et diminution du temps de réaction	6	f non prise en compte d'un véhicule venant de la droite
surestimation de ses propres capacités	7	g lors d'un freinage, le conducteur d'un vélomoteur bascule de côté
propension accrue à prendre des risques	8	h zigzaguer sur la route
désinhibition, agressivité	9	i couper les virages



**Un effet peut bien entendu provoquer plusieurs problèmes mais les liens les plus importants à faire sont :**

**1f, 2a, 2c, 3a, 4 e, 5g, 5h, 6a, 6c, 7b, 7d, 8d, 8i, 9b, 9d**

**Quelques conseils à appliquer lorsqu' on souhaite consommer de l'alcool au cours d'une soirée:**

- passer la nuit sur place**
- désigner une personne qui ne consommera pas et ramènera tout le monde à la maison. Cette personne se verra par exemple offrir ses boissons**
- utiliser les transports publics**
- demander à quelqu'un de venir nous chercher**
- s'offrir un taxi à plusieurs**

## **c Coûts pour la société**

### **1 Coûts directs**

- santé : soins, traitement hospitalier, frais pharmaceutiques**
- système judiciaire et protection sociale : aide sociale et psychologique aux alcooliques et à leur famille, interventions de la police, incarcérations et activités du système judiciaire ; placement des enfants, aide à la jeunesse,...**
- dommages matériels : résultant d'accidents de la circulation ou d'accidents de travail**



## 2 Coûts indirects

- décès prématurés
- insertion professionnelle et chronicité de l'inactivité professionnelle : réduction des performances professionnelles due à l'abus de l'alcool, absentéisme, perte d'emploi, etc.

## Bibliographie

Cahiers du SFA/ISPA ( Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies)

L'alcool et les jeunes : étude contextuelle et axes pratiques –Infor-Drogues ASBL

Ce soir, on sort, chacun sa fête ! Projet de Promotion de la Santé soutenu par la Direction Générale de la Santé de la Communauté française

# ALCOOL